ॐ

પ્રભુના માર્ગની સીડી.

(કર્તા શ્રીહરિ, નિમિત્ત તેનો દાસ.)

છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્તા

ગોરધનદાસ કે. પરીખ.

હાઈ કોર્ટ વકીલ—અમદાવાદ.

કિંમત અમૂલ્ય.

(જીજ્ઞાસુએ વાંચી વિચારી વર્તનમાં મુકવા માટે)

આવૃત્તિ ૧ લી. વિ. સં. ૧૯૭૫ પ્રત ૫૦૦.

સૂચના:-મંગાવનારે એક આનાની ટપાલની ટીકીટ બીડવી.

ચિત્તની શાંતિ જાળવી રાખવા વિષે

કબ્જ રાખ જીગર ખૂબ, રખે ખોટું માની લે,
આપ્યું જે પરમ કૃપાળે, એજ સત્ય માની લે—
વખ્ત તણી વિચિત્રતા, પ્રતિ ન જોઈશ તું,
જે વખ્તે મળ્યું જે કાંઈ, એમાં સુખ માની લે—
સ્થાન કોદિ જોકે નિંદકોમાં થાય તારૂં
થઈ નર્મ ગર્મ સમય, વર્તી શાન્તિ માની લે—
કટુ શબ્દ સુણે કાન, જો કદાપિ કોઈના,
સત્ય કે અસત્ય હોયે, તોય મિષ્ટ માની લે—
જુલ્મી બોલથી જો ભેદે, કોઈ શખ્સ કાળજુ,
થાય ક્રોધ તે અગાઉ, ઈશ્વરેચ્છા માની લે—
સાચ જૂઠ બોલવાની દુનિયાંની ટેવ છે,
એને ઢાંકણું નથીજ સુખ એમ માની લે—
કદી કોઈ બરબડે, સુનીતિવાન તું છતાં,
ધ્યાન ન દઈશ અનુભવ અલ્પ માની લે—
જ્યાં ન બુજ તુજ ત્યાં ન, વ્યર્થ રે બકીશ તું,
વ્હોરજે ભલાઈ ભાઈ, શત્રુ મિત્ર માની લે—
અધિક ન્યૂન તું શિરે જો, ગૂજરે કદાપિ તો,
દઈ હ્રદયને સુબોધ, ભાવિ મોજ માની લે—
શુદ્ધ પ્રેમનો અમૂલ્ય, બ્હાર લઈ નિરંતરે,
માને તો તેમાં **ગોવર્ધન**, નિજાનંદ માની લે—

અમદાવાદ—સલાપોસરોડ, ધી ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

*(પ્રભુના દાસ મો૦ ની ખાનગી નોંધપોથી ઉપરથી.)

દિનચર્યા.

૧. બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં પરોઢીએ ચાર વાગે ઉઠવું.

૨. પથારીમાંજ ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ.

૩. રાત્રે ભરી રાખેલા ત્રાંબાના લોટાનું જળપાન (અડધો શેર સુધી) –તેમાંથી થોડું નાકથી પણ પીવું.

૪. મળ–મૂત્રનો ત્યાગ (સવારમાંજ–રોજ નિયમિત સમયે.)

૫. દંતધાવન (મહુડો–કરંજ–લીમડો અગર ખેરથી)–ઇલ ઉતારવી–છેવટે ખૂબ કોગળા કરવા.

૬. તેલ મર્દન (આખે શરીરે–માથામાં, પગમાં, સાંધામાં)–નાક–કાનમાં વખતો વખત તેલનાં ટીપાં નાંખવાં.

૭. વ્યાયામ–કસરત (શક્તિ પ્રમાણે, થોડો પરશેવો છૂટે એટલી) (સાષ્ટાંગ નમસ્કાર પ્રભુને કરવા એ ઉત્તમ કસરત.)–બને તેટલા.

૮ સ્નાન (ઠંડા પાણીએ સારૂં.)–માથા પર હંમેશાં ઠંડુ પાણી રેડવું–નેત્રો ઠંડા પાણીથી ધોવાં–નાક અને કંઠ સાફ કરવાં–સ્નાન પછી ટુવાલથી શરીર સાફ કરવું.

૯. ધર્મ ક્રિયા—(પ્રાણાયામ–સંધ્યા–જપ વિગેરે.)

૧૦. શાસ્ત્ર વાંચન. ૧૧. અન્નદાન તથા બીજું દાન.

૧૨. ભોજન (મિતાહાર–સાત્વિક–શાંતવૃત્તિથી–બરાબર ચાવવું–અડધું પેટ ભરવું–છેવટે છાશ પીવી.) છેલ્લીવારે કોગળા કરી મુખ સાફ કરવું.

૧૩. સહેજ ફરવું તથા આરામ. ૧૪. ધંધો–રોજગાર.

૧૫. નાસ્તો. (સાંજે ચાર–પાંચ વાગે.)

૧૬. સાંજે ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું.

૧૭. રાત્રિનુ ભોજન (હલકું–દૂધવાળું)–બને તેટલું વહેલું કરવું.

૧૮. શાસ્ત્રવાંચન—(નેત્રને નુકશાન ન થાય તેમ)–ભજન.

૧૯. રાત્રે દસ વાગે સુઇ જવું—(ઇષ્ટદેવનું ચિંતન કરતાં.)

૨૦. રાત્રિમાં (સ્વપ્ન આવે કે જાગ્રત થવાય તો–મૂત્રત્યાગ અને પ્રભુ સ્મરણ કરવું.

આરોગ્યતાના નિયમો.

૧. નિયમિત મળ-મૂત્ર ત્યાગ.
૨. શુદ્ધ શરીર (હુંફાળા પાણીથી ચોળીને સ્નાન વિગેરે).
૩. શુદ્ધ સાત્વિક મિત ભોજન (જીવન ટકાવવા પુરતું).
૪. લીલાં તાજાં શાક તથા પાકાં તાજાં ફળોનો ઉપયોગ—દૂધ વિશેષ ભાગે, મશાલાનો ઓછો ઉપયોગ.
૫. યોગ્ય શારીરિક મહેનત તથા માનસિક મહેનત.
૬. પુરતો શારીરિક તથા માનસિક આરામ.
૭. યોગ્ય બ્રહ્મચર્ય.
૮. ૭ કલાકની રાત્રે ઉંઘ-(ઉંચું કઠણ બીછાનું; શાંત નિદ્રા)-દિવા નિદ્રાનો ત્યાગ.
૯. સીધા--ટટાર બેસવાની ટેવ.
૧૦. ટાઢ, તાપ અને વરસાદથી શરીરની યોગ્ય સાચવણી.
૧૧. બને તેટલું ખુલ્લા શરીરે રહેવું અને ખુલ્લા પગે ચાલવું.
૧૨. ઋતુઓ અનુસાર આહાર વિહાર.
૧૩. શુદ્ધ વસ્ત્રો—(જરૂર પુરતાંજ) ઋતુ અનુકૂળ, દિવસ રાત્રિનાં જુદાં.
૧૪. શુદ્ધ હવા (યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસ), પ્રાણાયામ, પવનના ઝપાટાનો ત્યાગ.
૧૫. શુદ્ધ પાણી (પીવાનું)—દર વખતે થોડું થોડું.
૧૬. સૂર્ય પ્રકાશ (જરૂર પુરતો).
૧૭. મન શુદ્ધિ (વિચાર શુદ્ધિ).
૧૮. વાણી શુદ્ધિ.
૧૯. ચિત્તની શાંતિ (શાંત પ્રકૃતિ—ક્રોધથી દૂર રહેવું).
૨૦. ઇશ્વર પ્રાર્થના.

૨૧. નિર્ભયતા.

૨૨. તદન સાદું સરળ ગ્રામ્ય જીવન અને ઉમદા વિચાર.

૨૩. કૃત્રિમ મોજશોખનો ત્યાગ.

૨૪. સદ્ગુણોનું સેવન (દૈવી સંપત્).

૨૫. દુર્ગુણોનો ત્યાગ, કુટેવોનો ત્યાગ તથા વહેમનો ત્યાગ.

૨૬. દુર્વ્યસનોથી અલગ રહેવું.

૨૭. શુદ્ધ નિવાસસ્થાન-(દરેક ખંડ ધોળેલો, લીંપેલો, વાળેલો ઝાડેલો) -ખુલ્લાં બારી બારણાં-ઘરની આસપાસની જગા સ્વચ્છ, વિગેરે.

૨૮. ભેજ—શરદીનો ત્યાગ.

૨૯. શુદ્ધ વાસણ કુસણ તથા રાચ રચીલું.

૩૦. આરોગ્ય સાચવાની કાળજી.

૩૧. ચેપીરોગથી બચવું.

૩૨. રોગમાં પ્રથમ અગર જરૂર જણાયે, જુલાબ (કુશ્ર) અને લંઘન તથા નાસ, અને ફળાહાર અગર એક ટંક ભોજન.

૩૩. દવાઓનો ઓછો ઉપયોગ [કુદરતી ઉપાયોનું સેવન].

૩૪. અકસ્માત વખતે સાવધાનતા.

૩૫, મન, વાણી અને ક્રિયાનો દુર્વ્યય (ક્ષય) અટકાવવો.

૩૬. વર્ષમાં એક વખત હવાફેર અથવા યાત્રા.

ધર્મનાં લક્ષણો તથા સદ્ગુણો.

૧ સત્ય.

૨ ક્ષમા.

૩ સંતોષ.

૪ દયા.

૫ શાંતિ.

૬ અહિંસા.

૭ દાન (પરમાર્થ)-નિત્ય.
૮ આસ્તિકતા.
૯ શ્રદ્ધા.
૧૦ દીનતા.
૧૧ તૃષ્ણાત્યાગ (નિસ્પૃહતા).
૧૨ તપ.
૧૩ એકાગ્રતા.
૧૪ ઉપરતિ.
૧૫ વિવેક (આત્મ–અનાત્મ).
૧૬ વૈરાગ્ય.
૧૭ સમદૃષ્ટિ.
૧૮ અભેદ બુદ્ધિ.
૧૯ મનો નિગ્રહ.
૨૦ ઇન્દ્રિય નિગ્રહ.
૨૧ ધૈર્ય.
૨૨ વાણી ઉપર કાબુ.
૨૩ સહન શીલતા.
૨૪ નિરભિમાન.
૨૫ અદ્વેષ.
૨૬ માયાળુપણું.
૨૭ ઉદારતા.
૨૮ વિચાર શીલતા.
૨૯ પ્રમાણિકપણું.
૩૦ સરળ સ્વભાવ.
૩૧ નિસ્વાર્થ પ્રેમ (પ્રાણી માટે).
૩૨ નિર્ભયતા.
૩૩ અહંતાનો ત્યાગ.
૩૪ મમત્વનો ત્યાગ.
૩૫ હર્ષ શોક ત્યાગ.
૩૬ મિતાહાર.
૩૭ દૃઢ નિશ્ચય.
૩૮ શુદ્ધ આચાર.
૩૯ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય.
૪૦ અતીથિ સત્કાર.
૪૧ શાસ્ત્ર વાંચન.
૪૨ ભજન.
૪૩ પ્રભુ શરણ અને સ્મરણ.
૪૪ વર્ણાશ્રમ પ્રમાણે ધર્માચરણ.
૪૫ તીર્થયાત્રા.
૪૬ પરોપકાર.
૪૭ સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર
૪૮ સતસંગ તથા સેવા.
૪૯ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ.
૫૦ મોક્ષ પ્રાપ્તિ.

નીતિ અને વ્યવહાર.

૧ સંપ.
૨ ઉદ્યોગ.
૩ ખંત.
૪ કરકસર.
૫ કૃતજ્ઞતા.
૬ ઉત્સાહ.
૭ વિનય.
૮ વિવેક—સભ્યતા.
૯ મીઠી વાણી.
૧૦ સંગ્રહ.
૧૧ સ્વાશ્રય.
૧૨ અગમ બુદ્ધિ.
૧૩ વ્યવસ્થા.
૧૪ નિયમિતપણું.
૧૫ વખતનો સદુપયોગ.
૧૬ કલહ ત્યાગ.
૧૭ અવલોકન.
૧૮ જાત મહેનત.
૧૯ મળતાવડાપણું.
૨૦ સ્વદેશાભિમાન.
૨૧ કર્તવ્યપાલન.
૨૨ ધંધામાં ધર્મ.
૨૩ ગુણ ગ્રાહકતા.
૨૪ હિંમત.
૨૫ પરસ્ત્રી માત સમાન.
૨૬ પરધન પથ્થર જાણીએ.
૨૭ ખોદે તે પડે.
૨૮ એકલા ધનમાં ખરૂં સુખ નથી.
૨૯ હૃદયની શાંતિમાં ખરૂં સુખ છે.
૩૦ જન્મ્યું તે જવાનું.
૩૧ મરણ પગલાંની હેઠ.
૩૨ સોબત તેવી અસર.
૩૩ કર્મનું ફળ અવશ્ય મળે છે.
૩૪ પ્રભુ જે કરે તે સારાને માટેજ.
૩૫ દુર્વ્યસનનો ત્યાગ.
૩૬ પર નિંદાનો ત્યાગ.
૩૭ લાલચ—લોભનો ત્યાગ.
૩૮ દિવા નિદ્રાનો ત્યાગ.
૩૯ દિવા મૈથુનનો ત્યાગ.
૪૦ નિંદિત કર્મનો ત્યાગ.
૪૧ કામ જેટલીજ વાત.
૪૨ ચહાવું અને સહેવું.
૪૩ પ્રભુને હાજર જાણી દરેક કાર્ય કરવું.
૪૪ આવક ખર્ચનો હિસાબ રાખવો.
૪૫ દાગીનામાં વધુ પૈસા નાંખવાથી નુકશાન છે.
૪૬ ભાગ પાડીને ખાવું.
૪૭ પરસેવાનો પૈસો લેવો.
૪૮ વ્યભિચારથી દુર રહેવું.

૪૯ પાપ કર્મથી દુર રહેવું.
૫૦ આળસનો ત્યાગ કરવો.
૫૧ ઉપકાર ભૂલી જવો નહિ
૫૨ તરતાં શીખવું.
૫૩ લોક લજ્જા રાખવી.
૫૪ ગુણવાન અને સમાનની સાથે મૈત્રી કરવી.
૫૫ મિતાહારી થવું.
૫૬ કુલીન સાથેજ સંબંધ જોડવો.
૫૭ સદ્વિદ્યા સંપાદન કરવી.
૫૮ સ્વતંત્ર ધંધો કરવો (ગુજરાન માટે).
૫૯ દુઃખનું કારણ શોધી ઉપાય કરવો.
૬૦ રોવા કુટવાનું બંધ કરવું.
૬૧ બાળલગ્ન તથા કજોડાં અટકાવવાં.
૬૨ દેશી કારીગરીને ઉત્તેજન આપવું.
૬૩ નિરાધારને મદદ કરવી.
૬૪ ભેદભાવનો પરિત્યાગ કરવો.
૬૫ કુટુંબીઓને સન્માર્ગે દોરાવવા.
૬૬ સુખદુઃખ સૌ સહન કરવું.
૬૭ ભૂલ માટે પશ્ચાતાપ કરવો.
૬૮ પ્રાણી માત્રનું ભલું ઇચ્છવું.
૬૯ પ્રભુ ઉપર ભરોંસો રાખવો.
૭૦ દુઃખમાં સુખ માનવું.
૭૧ બધાને પુછવું, પછી પોતાનું ધાર્યું કરવું.
૭૨ પુરૂષાર્થ કરવો, પછી વાત પ્રભુ ઉપર છોડવી.
૭૩ ગજવું તપાસી ખર્ચ કરવું.
૭૪ પરિણામ વિચારી કાર્ય કરવું.
૭૫ સાર ગ્રાહી થવું.
૭૬ ધર્મથી ધન મેળવવું.
૭૭ દરેક કાર્ય વિચારીને કરવું.
૭૮ ષડ્રિપુને જીતવા.
૭૯ નિષ્કામ કર્મ કરવાં.
૮૦ કુલીનતા જાળવવી.
૮૧ રોજ પોતાના દોષ જોઇ સુધરવું.
૮૨ રોજ સુતી વખતે દિવસનાં કર્મોનો હિસાબ તપાસવો.
૮૩ વખતની કિંમત સમજવી.
૮૪ મનુષ્ય દેહનું સાર્થક કરવું.
૮૫ દરેક કાર્ય માટે વખત નક્કી કરવો.
૮૬ મરણ માથે ભમે છે માટે ચેતી લેવું.
૮૭ વિષય વાસનાનો ત્યાગ કરવો.

૮૮ જુવાનીમાં પૈસા બચાવવો.
૮૯ દાનની દિશા બદલવી.
૯૦ કહેવા કરતાં કરી બતાવવું.
૯૧ થોડું વાંચવું–થોડું જાણવું, પણ તે આચારમાં મુકવું.
૯૨ સત્વગુણની વૃદ્ધિ કરવી.
૯૩ દૈવી સંપત્તિ સંપાદન કરવી.
૯૪ ઇર્ષ્યાનો ત્યાગ કરવો.
૯૫ દોષ અગર ગુન્હો કબુલ કરવો.
૯૬ વાણી ઉપર કાબુ રાખવો.
૯૭ નેત્રોનો દુરૂપયોગ અટકાવવો.
૯૮ સ્તુતિ નિંદા તરફ બે પરવા રાખવી.
૯૯ ધર્મ માર્ગમાં સ્થિર થવું.
૧૦૦ પ્રથમ જાતે સુધરવું, પછી બીજાને કહેવું.
૧૦૧ બાળકોને ધર્મ–નીતિની કેળવણી આપવી.
૧૦૨ રાત્રે વહેલા સુવું–સવારે વહેલા ઉઠવું.
૧૦૩ મુસાફરીમાં સાવચેતી રાખવી.
૧૦૪ **વિવિધ કળાનુંજ્ઞાન** મેળવવું.
૧૦૫ ધન પાછળ બાથોડીઆં મારી જીવન વ્યર્થ ગુમાવવું નહિ.
૧૦૬ મોહવશ થવું નહિ.
૧૦૭ શોક કરવો નહિ.
૧૦૮ ચાડી કરવી નહિ.
૧૦૯ ભીખ માગવી નહિ.
૧૧૦ ક્રોધ કરવો નહિ.
૧૧૧ મશ્કરી કરવી નહિ.
૧૧૨ દુર્જનનો સંગ કરવો નહિ.
૧૧૩ શત્રુનો વિશ્વાસ કરવો નહિ.
૧૧૪ વાણીનો મિથ્યા પ્રયોગ કરવો નહિ.
૧૧૫ આજનું કામ કાલ ઉપર રાખવું નહિ.
૧૧૬ પાણી સાથે રમત કરવી નહિ.
૧૧૭ રાત્રે લાકડી તથા જોડા સિવાય બહાર જવું નહિ.
૧૧૮ બીજાની વાતમાં માથું મારવું નહિ.
૧૧૯ કોઇના જામીન થવું નહિ.
૧૨૦ વૃથા સાક્ષી થવું નહિ.
૧૨૧ પારકો ઝગડો વહોરવો નહિ.
૧૨૨ કોઇની થાપણ રાખવી નહિ.
૧૨૩ કરજ કદી કરવું નહિ.
૧૨૪ સ્ત્રીઓનો વિશ્વાસ કરવો નહિ.
૧૨૫ સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર રાખવી નહિ.
૧૨૬ ગુપ્ત વાત કોઇને કહેવી નહિ.

૧૨૭ કોઇની સાથે વેર બાંધવું નહિ.
૧૨૮ કોઇ જગાએ કવખતે જવું નહિ.
૧૨૯ બાપના ધનની ઇચ્છા રાખવી નહિ.
૧૩૦ કોઇના વારસાની આશા કરવી નહિ.
૧૩૧ સાહસ કદી કરવું નહિ.
૧૩૨ કોઇને વચન આપવું નહિ.
૧૩૩ વચન ભંગ કરવો નહિ.
૧૩૪ વિશ્વાસ ઘાત કરવો નહિ.
૧૩૫ બિભત્સ વાણી બોલવી નહિ.
૧૩૬ બહુ પૈસાદાર થવા ઇચ્છવું નહિ.
૧૩૭ જુગાર કદી ખેલવું નહિ.
૧૩૮ પાડોશીઓ–સંબંધીઓ તથા નાતીલાઓ સાથે વિરોધ કરવો નહિ.
૧૩૯ નવરા બેશી રહેવું નહિ.
૧૪૦ દુરાગ્રહ કરવો નહિ.
૧૪૧ વિષયાસકત થવું નહિ.
૧૪૨ વાદવિવાદ કરવો નહિ.
૧૪૩ ચોરી કદી કરવી નહિ.
૧૪૪ કોઇને છેતરવો નહિ.
૧૪૫ કોઇને ખોટી આશા આપવી નહિ.
૧૪૬ કોઇનાં ખોટાં વખાણ કરવાં નહિ.
૧૪૭ ચિંતા કદી કરવી નહિ.
૧૪૮ ખોટી મોટાઇમાં તણાવું નહિ.
૧૪૯ દોષ દૃષ્ટિ રાખવી નહિ.
૧૫૦ ગર્વ કદી કરવો નહિ.
૧૫૧ ખોટો ડોળ કરવો નહિ.
૧૫૨ સોગન કદી ખાવા નહિ.
૧૫૩ સરત (હોડ) કદી બકવી નહિ.
૧૫૪ કોઇની પાસેથી કંઇ ઉછીનું લેવું નહિ.
૧૫૫ ભોળપણથી ફસાઇ જવું નહિ.
૧૫૬ ન્યાયના પગલાથી પાછું હઠવું નહિ.
૧૫૭ પંક્તિ–ભેદ કરવો નહિ.
૧૫૮ ગરીબનો અનાદર કરવો નહિ.
૧૫૯ પાપીનું ધન તથા અન્ન લેવું નહિ.
૧૬૦ રસ્તે પડેલી ચીજને હાથ લગાડવો નહિ.

(લી. પ્રભુનો દાસ ગો૦)

૩. (ઉત્તમ અધિકાર પ્રાપ્તિ).

મુક્તિ.

(જન્મ મરણની પરંપરાનો અંત, મરણ પછી વિદેહ કૈવલ્ય.)

(મુક્તિ જીવતાંજ પ્રાપ્ત થઇ શકે, મરણ પછી નહિ; જીવતાં જે મુક્ત છે તેજ મરણ પછી મુક્ત છે.)

जीवन मुक्ति.

(એટલે ત્રિવિધ તાપની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ. લક્ષણઃ-સર્વદા સર્વત્ર અભેદદર્શન.)

ज्ञान (ફળ-ચિત્તનો લય)

(તુર્યાતીત અવસ્થા, સર્વત્ર આત્મદર્શન. બ્રહ્મ-દર્શન.)

निदिध्यासन.

{ તેનાં પંદર અંગો છેઃ-યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૌન, દેશ, કાલ, આસન, મૂળબંધ, દેહની સમતા, દૃષ્ટિની સ્થિરતા, પ્રાણનો નિરોધ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, આત્માનું ધ્યાન, સમાધિ. જુઓઃ-**अपरोक्षानुभूति** શ્લોક ૧૦૨થી ૧૨૪. }

योग

राजयोग. (हठ.प्र. ४-८) (पातंजल यो०द० २-२९).

સમાધિ (નિર્બીજ)

સમાધિ (સબીજ)

ધ્યાન

ધારણા

પ્રત્યાહાર

[ચિત્તની સ્થિરતા માટેસાધનોઃ- **पातंजल यो. द. अध्याय १.**]

हठयोग.

{ પ્રાણ નિરોધના વખતના પ્રમાણમાં ચઢતી ઉતરતી ભૂમિકાના પ્રાણાયામનાં જુદાં જુદાં નામ. }

સમાધિ (નિર્બીજ)

સમાધિ (સબીજ)

ધ્યાન

ધારણા

પ્રત્યાહાર

भक्ति

मनन.

श्रवण.

सद्गुरु शरण ग्रहण.

(અધિકાર પ્રાપ્તિનાં સાધનોઃ-)

વિવેક | વૈરાગ્ય | ષડ્સંપત્તિ | મુમુક્ષુતા

ષડ્સંપત્તિ: શમ | દમ | ઉપરતિ | તિતિક્ષા | શ્રદ્ધા | સમાધાન

નેાંધઃ- { સૌથી પહેલાં નિષ્કામ કર્મ અને ઉપાસનાથી ચિત્તની શુદ્ધિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા સંપાદન કરવી જોઇએ; તે પછી જ્ઞાન પ્રાપ્તિને માર્ગે જવાય. }

(ज्ञानयोग).

(નાદાનુસંધાન–ચિત્તનો લય) भक्ति.

પ્રાણાયામ

(પ્રાણનિરોધથી ચિત્તની સ્થિરતા.)

(हठयोग).

અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય (શ્લોક ૧૨)

ઇશ્વર પ્રણિધાન (શ્લો. ૨૩) પ્રણવનો જપ, અર્થના ધ્યાન સહિત–(શ્લો. ૨૭–૨૮)

હૃદયમાં જ્યોતિ–ધ્યાન (શ્લો. ૩૬)

પ્રાણાયામ (શ્લો. ૩૪) ह.प्र. २–७७.

(राजयोग.)

(भक्तियोग.)

भक्ति.

- **सगुण ब्रह्मनी उपासना**
  (શિવ, વિષ્ણુ, સૂર્ય, દેવી અથવા ગણેશ)

  ફળ—તે તે લોકની પ્રાપ્તિ, સાલોક્ય, સારૂપ્ય, સાયુજ્ય અને સામીપ્ય મુક્તિ, કલ્પાન્તે વિદેહ કૈવલ્ય.

  - **प्रेमभक्ति**
    (ગૌણી ભક્તિ, સાધનભક્તિ)

    નવ પ્રકારનીછે:-ઇષ્ટદેવનું શ્રવણ-કીર્તન-સ્મરણ-પાદસેવન-અર્ચન-વંદન-દાસ્ય-સખ્ય-અને આત્મનિવેદન.

    * આમાંની ગમે તે એક પ્રકારની ભક્તિથી **ચિત્તની શુદ્ધિ** અને **એકાગ્રતા** બંને સાથે સિદ્ધ થાય છે, આવી ભક્તિમાં **કર્મ** તથા **उपासना** બંનેનો સમાવેશ થાય છે, અને બંનેનું ફળ મળેછે.

  - **पराभक्ति**
    (પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ.)

    લક્ષણ:—સર્વત્ર પ્રભુદર્શન.
    જ્ઞાનનું ફળ પણ એજ છે.

    * જ્ઞાન અને ભક્તિ અભિન્ન છે.

    સાધન:-**ગીતા અ૦ ૧૮ શ્લો. ૫૧ થી ૫૪.**

- **निर्गुण ब्रह्मनी उपासना.**

  સર્વત્ર બ્રહ્મ દર્શન.
  ફળ-વિદેહ કૈવલ્ય.

  સાધન:—સ્વસ્વરૂપનું અનુસંધાન.
  (विवेक चूडामणि શ્લો. ૩૧)

૨. (મધ્યમ અધિકાર પ્રાપ્તિ) ઉપાસના માટે
(ઉપાસનાનું ફળ–ચિત્તની એકાગ્રતા.)

યમ	નિયમ	आसन	प्राणायाम
અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ. **पा० यो० द० २–३०, ईश्वर गीता** શ્લો. ૧ થી ૭	શૌચ [બાહ્ય તથા અંતર], સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન **पा.यो.द.२–३२ ईश्वर गीता.** શ્લો.૮થી૧૭.	(રાજયોગ માટે) **[ह.प्र.३–१२६]** સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન	(પૂરક, કુંભક, રેચક) અને ભસ્ત્રિકા.
અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર અને શૌચ. **हठ.प्र०, याज्ञ.संहिता.**	તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઈશ્વરપૂજન, સિદ્ધાંત વાક્યોનું શ્રવણ, લજ્જા, બુદ્ધિ, જપ, અને હોમ. **हठ० प्र०, याज्ञ० संहिता.**	(હઠયોગ માટે.) **[ह. प्र. १–३४]** સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, ભદ્રાસન અને બીજાં એંશી.	

૧. સામાન્ય અધિકાર પ્રાપ્તિ.

શરીર શુદ્ધિ.	સ્વધર્મપાલન.	ચિત્તના મુખ્ય વિકારોનો ત્યાગ.	દૈવી સંપત્‌ની પ્રાપ્તિ. (ગીતા अ०૧૬ શ્લોક ૧)	કામ્ય અને નિષિદ્ધ કર્મનો ત્યાગ.
સાત્વિક— મિતાહાર, સ્નાન, સ્વચ્છ કપડાં વિગેરે.	વર્ણ–આશ્રમ ધર્મ અને સામાન્ય ધર્મ–નીતિ. પાપકર્મથી દૂર રહેવું તે.	કામ–ક્રોધ–લોભ–મોહ–મદ–મત્સર–દંભ–ભય અને શોક અગર ચિંતા એ સર્વનો ત્યાગ.		

નિષ્કામ કર્મઃ— (ફળ—ચિત્ત શુદ્ધિ.) નિત્ય, નૈમિત્તિક, પાયશ્ચિત અને ઉપાસના, એ ચાર પ્રકારનાં.
* **ગીતા. अ. ૧૮.** શ્લોક. ૯-૨૩-૨૬-૪૯.

નોંધઃ—મનુષ્યો માટે મોક્ષરૂપી નિસરણીનાં આ પગથીયાં છે. તે ક્રમેક્રમે ચઢાય, પણ એકદમ કુદકો મારી ઉપર જવાય નહિ. પૂર્વજન્મમાં અધુરૂં રહ્યું હોય, ત્યાંથી આ જન્મમાં શરૂ કરી શકાય; અને આ જન્મમાં જેટલું આગળ વધાય તેટલો લાભજ. (**ગીતામાં કહ્યું છે કે नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति**). આવતા જન્મમાં ત્યાંથી શરૂ કરી શકાય. **યમ** અને **નિયમ** ધર્મ માત્રના ખાસ પાયા રૂપ છે; તે પાળવા તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું ઘટે છે. તેથીજ અન્ય સર્વ સાધી શકાય. **શુદ્ધ જીવન** કે **સદાચરણ** વિના ઉપરના માર્ગોમાં દોડધામ કરવી નકામી છે. **સંતસમાગમ** એ સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિના મૂળ પાયારૂપ છે.

(લી. પ્રભુનો દાસ **ગો૦**).

(ભક્તિ માર્ગના મૂળ પાયારૂપ)

ભગવાન્ શિવજીએ રચેલાં અને ભક્ત નારદજીએ કહેલાં

भक्तिसूत्रो.

(મૂળ–સંસ્કૃત ઉપરથી ભાષાંતર)

હવે અમે **ભક્તિ**ની વ્યાખ્યા કરીએ છીએ. (૧) કોઇકમાં તે પરમ પ્રેમ રૂપે હોય છે. (૨) અને અમૃત સ્વરૂપે પણ હોય છે. (૩) જે **પ્રેમભક્તિ** મેળવીને મનુષ્ય સિદ્ધ થાય છે, અમર થાય છે, અને તૃપ્ત થાય છે. (૪) તે ભક્તિ મેળવીને કિંચિત્ વાંછના કરતો નથી, શોક કરતો નથી, દ્વેષ કરતો નથી, રમત કરતો નથી, અને ઉત્સાહી દોડધામ પણ કરતો નથી. (૫) જે ભક્તિનું જ્ઞાન થતાં મનુષ્ય ઉન્મત્ત થાય છે, (આશ્ચર્યથી) સ્તબ્ધ થઈ જાય છે અને **આત્મારામ** થાય છે. (૬) તે ભક્તિ કામનાયુક્ત નથી, પણ નિરોધરૂપ છે. (૭) લૌકિક અને વૈદિક વ્યવહારનો ત્યાગ તેનું નામ **નિરોધ**. (૮) તે

ભક્તિમાં **અનન્યતા,** અને **તેથી** વિરૂદ્ધ પ્રત્યે તટસ્થતા રાખવી. (૯) અન્યાશ્રયેાનેા ત્યાગ તે અનન્યતા (૧૦) લેાક અને વેદમાં ભક્તિને જે અનુકૂળ હેાય તેનું આચરણ કરવું, અને તેથી વિરેાધી વાકયેા પ્રત્યે તટસ્થતા રાખવી. (૧૧) **નિશ્ચયમાં દૃઢતા** થતા સુધી શાસ્ત્રોને પ્રમાણ રૂપ ગણી તે **પ્રમાણે** વર્તવું, નહિતેા પાપ લાગવાનેા સંભવ છે. (૧૨) અને લેાક વ્યવહાર પણ ત્યાં સુધી જ કરવેા; પરંતુ ભેાજનાદિ વ્યવહાર **તેા** શરીર હેાય ત્યાં સુધી કરવેા પડે. (૧૩) હવે **ભક્તિનાં લક્ષણેા** જુદા જુદા મતભેદથી કહીએ છીએ (૧૪) પારાશર (વ્યાસજી) ના મત પ્રમાણે પૂજાદિમાં પ્રીતિ-એજ ભક્તિ (૧૫) ગર્ગાચાર્યના મત પ્રમાણે કથા કીર્તનમાં પ્રીતિ–તેજ ભક્તિ (૧૬) શાંડિલ્યમુનિના મત પ્રમાણે શાસ્ત્રને બાધ ન આવે એવી આત્મરતિમાં લીનતા–તેજ ભક્તિ (૧૭) અને નારદ મુનિના મત પ્રમાણે, સર્વ કર્મો તેને અર્પણ કરવાં, અને તેનું વિસ્મરણ થતાં ઘણા વ્યાકુળ થવું--તેજ ભક્તિ. (૧૮) એ પ્રમાણે ભક્તિનું સ્વરૂપ છે. (૧૯) જેવી કે વ્રજની ગેાપી-એાની ભક્તિ. (૨૦) વળી તેમાં (**પરમાત્માના**) **મહાત્મ્યજ્ઞાનની** વિસ્મૃતિ થતી નથી, એ વિશેષતા છે. (૨૧) તે જ્ઞાન વિના એ ભક્તિ માત્ર વ્યભિચારજ ગણાય, (૨૨) કે જેમાં તે સુખ સુખરૂપ થતું નથી. (૨૩) **ભક્તિ,** કર્મ જ્ઞાન અને યેાગથી પણ શ્રેષ્ટ છે; (૨૪) કારણ તે ફળરૂપ છે–(એટલે **ભક્તિ એજ સાધન** અને **ભક્તિ એજ ફળ**). (૨૫) અભિમાનીને દેખી ઇશ્વરને અણગમેા થાય છે, અને દીનતા (નમ્રતા) તેને પ્રિય છે. (૨૬) કેટલાક જ્ઞાનને ભક્તિનું સાધન ગણે છે, (૨૭) અને બીજા જ્ઞાન અને ભક્તિ એક બીજાને આશ્રયે રહેલાં છે એમ કહે છે. (૨૮) પરંતુ બ્રહ્મકુમાર નારદના મત પ્રમાણે **ભક્તિ પેાતેજ ફળરૂપ** છે. (એટલે ભક્તિ એજ સાધન

અને ભક્તિ એજ ફળ.) (૨૯) રાજમહેલો અગર ભોજનો જોવા માત્રથીજ (૩૦) રાજ્ય તૃપ્તિ અગર ક્ષુધાની શાંતિ થતી નથી. (૩૧) માટે મુમુક્ષુઓએ ભક્તિ-માર્ગજ ગ્રહણ કરવો. (૩૨) **આચાર્યોએ ભક્તિનાં સાધનો આ પ્રમાણે કહેલાં છે:**--(૩૩) વિષયી ભાવોનો ત્યાગ અને સંગોનો પણ ત્યાગ. (૩૪) અખંડ ભજનની લ્હે. (૩૫) લોકોમાં પણ ભગવદ્ ગુણોનું શ્રવણ અને કીર્તન. (૩૬) મુખ્યત્વે સંતોની કૃપા, અગર પ્રભુની થોડી પણ કૃપા. (૩૭) [સંતોનો સંગ દુર્લભ, અગમ્ય અને અમોઘ છે. (૩૮) છતાં તે પ્રભુ કૃપાથી મળી શકે છે (૩૯)]. **પ્રભુ અને તેના જનોમાં ભેદનો અભાવ** (૪૦) **તેજ (સર્વવ્યાપી પ્રેમ રૂપ) ભક્તિ** સાધવી. (૪૧) **સર્વથા દુ:સંગનો ત્યાગ કરવો;** (૪૨) કારણ કે તે કામ, ક્રોધ, મોહનું અને સ્મૃતિ-બુદ્ધિ તથા સર્વના વિનાશનું કારણ છે. (૪૩) [દૃષ્ટાંત તરીકે] તરંગો પણ એકમેકના સંગથી સમુદ્રરૂપ બની જાય છે [અને નૌકાના વિનાશનું કારણ બને છે] (૪૪) **માયાને કોણ તરી શકે છે?**:—જે સંગને તજે છે, મહાનુભાવની સેવા કરે છે, અને મમત્વરહિત થાય છે; (૪૫) જે એકાન્ત સ્થાનમાં રહે છે, લોકબંધનને દૂર ફેંકી દે છે, ત્રિગુણ રહિત થાય છે અને યોગક્ષેમને તજે છે, (૪૬) જે કર્મનાં ફળોને ત્યાગ કરે છે, [પછી] કર્મોનો પણ ત્યાગ કરે છે અને તેથી દ્વંદ્વ ભાવ રહિત થાય છે, (૪૭) જે વેદોનો પણ ત્યાગ કરે છે અને **કેવળ અવિચ્છિન્ન પ્રેમ (ભક્તિ) સંપાદન** કરે છે-(૪૮) તેજ માયાને તરી જાય છે, અને લોકોને પણ તારે છે. (૪૯) અનિર્વચનીય, પ્રેમરૂપ (૫૦) મુંગાના સ્વાદની પેઠે (૫૧) કોઇક પાત્ર જનમાંજ તે [પ્રેમરૂપ ભક્તિ] પ્રકાશે છે, (૫૨) નિર્ગુણ, નિષ્કામ, પ્રતિક્ષણે વૃદ્ધિ પામતી, ઘણી સૂક્ષ્મ અને

સ્વાનુભવરૂપ [એ ભકિત છે]. (૫૩) તે પ્રેમરૂપ ભક્તિ પ્રાપ્ત કરીને, તે પ્રેમજ દૃષ્ટિમાં ભરે છે, તેજ સુણે છે, તેજ બોલે છે અને તેજ પ્રેમનું ચિન્તન કરે છે. (૫૪) ગૌણી (નિકૃષ્ટ) ભકિત ત્રણ ગુણના ભેદથી વા આર્તાદિ ભેદથી કહેલી છે–(સાત્વિક રાજસી અને તામસી એમ ત્રણ ભેદથી, અથવા જ્ઞાની, જીજ્ઞાસુ, અર્થાર્થી અને આર્ત એવા ભેદથી કહેલી છે). (૫૫) દરેક પાછળની કરતાં તેના પહેલાંની ક્રમે ક્રમે શ્રેષ્ટ સમજવી. (૫૬) **બીજા (માર્ગ) કરતાં ભક્તિ સુલભ** છે (૫૭) કારણ તેને બીજા પ્રમાણની અપેક્ષા નથી, તે પોતેજ પ્રમાણ રૂપ છે, (૫૮). કારણ તે શાન્તિરૂપ અને પરમ આનંદ રૂપ છે. (૫૯) આત્મા, લોક, વેદ અને શીલતા એ સૌ સમર્પણ કર્યાથી લૌકિક હાનિમાં કંઇ ચિંતા કરવી ઘટતી નથી. (૬૦) એવું **સર્વ સમર્પણ સિદ્ધ** ન થાય ત્યાં સુધી લોક વ્યવહારનો ત્યાગ ભકતે કરવો નહિ, કિન્તુ **ફળનો ત્યાગ કરી સાધનો સાધતા રહેવું** (૬૧):– સ્ત્રી અને ધનસંબંધી વાતો, તેમજ નાસિકની વાણી અને વૈરીનું ચરિત્ર એ બીલકુલ સાંભળવાં નહિ. (૬૨) અભિમાન, દંભ વિગેરેનો ત્યાગ કરવો. (૬૩) સર્વકર્મ—આચાર તેને (પ્રભુને) અર્પણ કરીને, કામ ક્રોધ અભિમાન આદિ મનોવૃત્તિઓ (રૂપાન્તર કરી) તેનામાંજ વહેવડાવવી, [પ્રેમ–પ્રેમાસ્પદ અને પ્રેમી] એ ત્રણ રૂપનો ભેદ ત્યાગ કરી, નિત્ય **દાસરૂપે** અથવા **કાન્તારૂપે**, ભજનાત્મક પ્રીતિ–ભકિતજ કરવી. (૬૫) સર્વ ભકતોમાં **એકાન્તી ભકતો** મુખ્ય છે. (૬૬) આવા ભકતો ગદ્‌ગદ્ કંઠે, રોમાંચ અને અશ્રુ પૂર્વક પરસ્પર વાર્તા કરતા, કુળોને અને પૃથ્વીને પવિત્ર કરે છે, (૬૭) તીર્થોને તીર્થત્વ, કર્મોને સુકર્મત્વ અને શાસ્ત્રોને સતશાસ્ત્રત્વ આપે છે. (૬૮) તેઓ (પ્રભુમાં) તન્મય વૃત્તિથી રહે છે. (૬૯) તેમના પિતૃઓ

હર્ષ પામે છે, દેવતા નૃત્ય કરે છે, અને આ પૃથ્વી (તેમનાથી) સનાથ થાય છે. (૭૦) તેવા ભક્તોમાં જાતિ, વિદ્યા રૂપ, કુળ ધન, ક્રિયા વગેરેનો કંઇ ભેદ નથી; (૭૧) કારણ **આ સર્વ (વિશ્વ) હરિ નું (હરિથી પૂર્ણ–હરિરૂપ)** છે. (૭૨) ભક્તે કદી વાદ વિવાદ કરવો નહિ. (૭૩) કારણ **નિશ્ચયમાં** વાણીને ઘણો અવકાશ નથી. (૭૪) ભક્તિનાં શાસ્ત્રો વારંવાર વિચારવાં, ભક્તિને પોષે તેવાં કાર્યો કર્યા કરવાં, (૭૫) સુખ દુઃખની ઇચ્છા અને લાભાદિ વૃત્તિ ત્યાગવી, અને કાળની રાહ જોતાં, **અર્ધો ક્ષણ પણ ભક્તિ વગર વ્યર્થ ગુમાવવી નહિ.** (૭૬) અહિંસા–સત્ય–શૌચ (પવિત્રતા)–દયા–આસ્તિકતા એ સર્વ પાળવાં (એટલે શુદ્ધ ચારિત્ર્ય રાખવું). (૭૭) **સર્વદા, સર્વભાવથી, નિશ્ચિંત મનવડે ભગવાનનુંજ ભજન કરવું.** (૭૮) નિત્ય કીર્તનથી તે (પ્રભુ) **શીઘ્ર પ્રત્યક્ષ** થાય છે અને **ભક્તોને અનુભવ કરાવે છે.** (૭૯) (ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન એ) ત્રણે કાળમાં ભક્તિજ શ્રેષ્ટ છે. (૮૦) ગુણમાહાત્મ્યાસક્તિ–રૂપાસક્તિ–પૂજાસક્તિ–સ્મરણાસક્તિ–દાસાસક્તિ––સખ્યાસક્તિ–કાન્તાસક્તિ–વાત્સલ્યાસક્તિ––આત્મનિવેદનાસક્તિ––તન્મયાસક્તિ––પરમવિરહાસક્તિ–આ પ્રમાણે **એકજ ભક્તિ માર્ગના અગીઆર પ્રકાર છે,** (૮૧) એમ ભક્તિના આચાર્યો એકમત થઇને, જનસમાજની ટીકાની ધારતી રાખ્યા વગર કહે છે. (૮૨) જે મનુષ્ય આ નારદે કહેલાં શિવજીનાં વચનોમાં **વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા** રાખે છે, (અને તે **પ્રમાણે વર્તે છે**) તે ભક્તિમાન થાય છે, અને ઇષ્ટ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરે છેજ. (૮૩) ઇતિ શિવમ્.

(ભાષાંતર કર્તા––પ્રભુનો દાસ ગો૦)

શ્રી વિવેકાનંદ ભક્તિયોગમાંથી સાર-સંગ્રહ.

ભક્તિ એટલે પરમેશ્વર પ્રત્યેનો આત્યંતિક અઢળક પ્રેમ-અનુરક્તિ-ભક્તિ. ભક્તિ એ સુલભમાં સુલભ અને સહેલામાં સહેલો માર્ગ છે. જ્ઞાન અને ભક્તિ વચ્ચે અંતર નથી.

ઇશ્વર-ચિંતન તથા ઇશ્વર-ભક્તિ એજ જન્મનું સાફલ્ય છે. **ભક્તિ એટલે પ્રભુનું સતત ચિંતન-નિદિધ્યાસન-એક પ્રકારનું અખંડ તથા પ્રેમ પુરઃસર સ્મરણ**-એનું જ નામ ભક્તિ. **પૂજન એટલે ઈશ્વર ભજનમાં સર્વમગ્ન થઇ રહેવું તે.** ભક્તિના પ્રારંભના ક્રમમાં આપણને પ્રગતિ કરવા માટે સાકાર કિંવા દૃશ્ય વસ્તુની આવશ્યકતા હોય છે. આપણે ઇશ્વરને મનુષ્ય સિવાય બીજા કોઇ સ્વરૂપમાં જોઇ શકવાના નથી જ, તે માટે આપણે તેને શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય તરીકેજ પૂજવો જોઇએ. અનિષ્ટ દશામાંથી મનુષ્ય જાતિનો ઉદ્ધાર કરવા માંટે ઇશ્વિર મનુષ્ય સ્વરૂપેજ ભૂતળપર અવતરે છે. (જુઓ **ગીતા** ૪ શ્લો. ૭). બ્રહ્મ ન હોય એવી એક વસ્તુમાં બ્રહ્મનો આવિર્ભાવ કરી તેમાં મનને સ્થિર કરવું, તેનું નામ **પ્રતિમાદ્વારા ઇશ્વિર પૂજન** છે. માત્ર ઇશ્વર આરાધનાનેજ ભક્તિ કહી શકાશે, કોઇ દેવતા, પિતૃ, સાધુ અથવા બીજી કોઇ વ્યક્તિની પૂજાને નહિ. **પ્રતીકને બ્રહ્મ તરીકે ગણી તેની પૂજા** કરવામાં આવે છે, ત્યારે ઇશ્વર પૂજનનું ફળ મળે છે. સગુણોપાસનાથી ભક્તિને બ્રહ્મ તરફ સહજ વાળી શકાશે. જીવનમુક્તો કે પરમહંસો આવી સગુણોપાસનાથી પાર ગએલા હોય છે. **તેઓ સર્વ સૃષ્ટિને ઇશ્વર સ્વરૂપે એટલે પોતા સ્વરૂપે જુએ છે.** એકનિષ્ટા કિંવા **ઈષ્ટદેવતાની ભક્તિ** નવા શીખાઉને ભક્તિનો અભ્યાસ કરતાં અત્યંત આવશ્યક છે. સાદાં ભજન પૂજન એ ભક્તિનો આરંભ છે અને ઇશ્વર પર નિઃસીમ પ્રેમ એ તેનો અંત છે; અને તેનું એક મુખ્ય પરિણામ **સર્વ ભૂતોપર સમાન પ્રેમદૃષ્ટિ છે.**

ભક્તને શુષ્ક તત્વજ્ઞાનનો ઉપયોગ માત્ર તેની ઇચ્છા શક્તિ દઢ થવા પુરતોજ છે. માત્ર પુસ્તકોના વાંચનથીજ કંઇ વળે નહિ. આત્માને બીજા આત્માદ્વારાજ બળ મળવું જોઇએ. તે બીજો આત્મા તે ગુરૂ, કે જેનામાં અન્ય આત્માને વેગ આપવાનું સામર્થ્ય હોવું જોઇએ. શિષ્ય પણ પૂર્ણ અધિકારી હોવો જોઇએ. તેનામાં તીવ્ર ધર્મ જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થવી જોઇએ, તેનામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય હોવો જોઇએ.

શિષ્યનાં આવશ્યક લક્ષણો:—(૧) શુદ્ધાચરણ (કાયિક, વાચિક અને માનસિક આચારશુદ્ધિ), (૨) ખરી જ્ઞાનતૃષ્ણા, (૩) અડગ નિશ્ચય (કેટલાંક વર્ષો અગર જન્મો સુધી ઉત્સાહભેર સતત પ્રયત્ન).

ગુરૂનાં આવશ્યક લક્ષણો:—(૧) શાસ્ત્રનો ખરો અર્થ એટલે રહસ્યની સમજણ, (૨) શુદ્ધ પવિત્ર આચરણ, (ચિત્ત શુદ્ધિ–આત્મ-શુદ્ધિ; પ્રથમ ગુરૂનો આત્મા **પરમપદને** પામેલો હોવો જોઇએ), (૩) વિશુદ્ધ હેતુ (દ્રવ્ય લાભ કે કીર્તિલોભની ઇચ્છા સિવાય, નિઃસ્વાર્થે મનુષ્ય જાતિ પ્રત્યેના શુદ્ધ પ્રેમથીજ તેણે કાર્ય કરવું જોઇએ).

(ગૌણી) ભક્તિનાં પ્રાથમિક સાધનો:--(૧) **વિવેક** (શુદ્ધ સાત્વિક આહાર સંબંધી,--શારીર શુદ્ધિ), (૨) **મનો વિકારનું દમન,** (આસક્તિ–લોભ–મોહ વિગેરેથી અલિપ્ત મન), (૩) **અભ્યાસ** (મનથી સદા ઇશ્વરનું સતત ચિંતન). (૪) **યજ્ઞ** (નિત્યના પંચ મહાયજ્ઞ), (૫) **મનઃશુદ્ધિ** (સત્ય-આર્જવ–દયા–અહિંસા–નિર્લોભ સહિષ્ણુતા), દ્વેષનો સમૂળો નાશ એજ અહિંસાનું મુખ્ય લક્ષણ છે), (૬) **બળ** (ઇન્દ્રિય નિરોધ કરતાં પ્રતિક્રિયા થઇને ધક્કો લાગે છે તે સહન કરવાની શક્તિ), (૭) **અતિ હર્ષનો** નિરોધ (મનની સ્થિરતા).

પરાભક્તિનાં સાધનો:--(૧) **સર્વ–સંગ પરિત્યાગ**–(વૈરાગ્ય–સર્વ સ્થાવર જંગમ દશ્ય પ્રાણી પદાર્થ સાથેનો આપણો સંબંધ થોડા કાળનો છે એમ દઢ ઠસાવી, તે તરફનો આપણો સમસ્ત

પ્રેમ ઉઠાવી લઇને, સર્વાંશે ઇશ્વર પર ખાલી કરવેા, અને પોતાની ભાવનાનેા વેગ અતિશય વધારી, તેને ઇશ્વર તરફ વાળવી તે). ભક્ત સર્વને ત્યાગ કરી પોતાના **હરિને** જ મળવા માગે છે.

(૨) **ઔદાસીન્ય**-(પ્રેક્ષકની પેઠે જગતથી અલિપ્ત રહી, વ્યક્તિ વિષયક આસક્તિનેા ત્યાગ કરી, સર્વ પર સમદૃષ્ટિ રાખવી તે). આ સ્થીતિએ પહેાંચેલેા ભક્ત **સર્વ હરિ રૂપ** જુએ છે અને જાણે છે. તેને ભક્તિનાં બાહ્ય ચિન્હેા કે બંધનેાની આવશ્યકતા નથી.

ભક્તિનાં ત્રણ ખાસ લક્ષણેાઃ—(૧) પ્રતિફળની વાંછના ન હેાવી જોઇએ-(અહેતુક ભક્તિ, નિષ્કામ ભક્તિ-પ્રેમને ખાતર જ પ્રેમ સમર્પણ), (૨) પ્રેમ ભક્તિમાં લેશ પણ ભીતિ ન હેાવી જોઇએ, (૩) ધ્યાન કિંવા ધ્યેય સ્વરૂપનેા વિષય મનેારમ હેાવેા જોઇએ-(સર્વાંશે પૂર્ણ, સર્વ વ્યાપ્ત, કાલ્પનીક ધ્યેય-સ્વરૂપ).

પ્રેમ ભક્તિનાં સ્વરૂપેાઃ—(૧) ઇષ્ટ પ્રત્યે પૂજ્યભાવ, (૨) ઇષ્ટ તરફ પ્રીતિ (સંસારિક આસક્તિને ઇશ્વર તરફ વાળવી તે), (૩) વિરહ (સત્‌નું જ્ઞાન ન થવાથી થતું માનસિક દુઃખ), (૪) ઔદાસીન્ય (ઇશ્વરેતર કેાઇ પણ વસ્તુ તરફ કંટાળેા-ઇતર નિરર્થક વાર્તાનેા સર્વથા પરિત્યાગ), (૫) પ્રિય વસ્તુને માટેજ આપણું જીવન છે એવી ભાવના (**तदर्थं प्राणस्थान**), (૬) તદ્‌રૂપતા (પેાતાના સ્વત્વનું વિસ્મરણ, અને અંધ મમત્વનેા નાશ; ભક્તનેા ઇપ્સિત મનેારથ સિદ્ધ થવાથી લાગતું જીવન-સાફલ્ય), (૭) સર્વ ભૂતેા પ્રત્યેનેા અહેતુક પ્રેમ, અને તે પ્રેમ દ્વારા આત્મામાં તલ્લીનતા, (૮) સર્વત્ર ઇશ્વરનું દર્શન-(નિરહંકાર પૂર્ણ સ્થીતિ).

જ્ઞાનીની **તુર્યાતીત** અવસ્થા અને ભક્તની **પ્રેમલક્ષણા** ભક્તિ એ એકજ છે. પરા ભક્તિના પ્રેમની પરાકાષ્ટાએ પહેાંચેલા ભક્તને જગતના લેાકેા **ગાંડા** કહે છે. મૂર્ખોને આ ભક્તિના ખરા સ્વરૂપની કલ્પના

પણ હોતી નથી. આ ઇશ્વર પ્રેમનું ગાંડપણ મનુષ્યને લાગેલા ભવરોગના દુઃખની નિવૃત્તિ કરે છે, અર્થાત્ તેની જન્મ મરણની પરંપરાનો અંત આવે છે. તે જીવનમુક્ત જ છે. (પ્રભુનો દાસ ગો૦).

પરમહંસ શ્રીરામકૃષ્ણની વાણી. (સાર ૩૫).

૧ **એકજ પરબ્રહ્મ**માંથી જડ-ચેતનાત્મક સજીવ-નિર્જીવ આ આખું વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું છે. **સાકાર બ્રહ્મ** એ નિરાકારના અંશ અને ભાગજ છે, તે નિરાકારમાંથી ઉદ્દ્ભવે છે, તેમાં જ રહે છે, અને છેવટે તેમાં મળી જઇને અદૃશ્ય થાય છે.

૨ પરમાત્મા પૂર્ણ અને **સનાતન બ્રહ્મ** છે. તે આ વિશ્વનો પિતા છે. તે વિશાળ કિનારા વગરના **સાગર** જેવો છે, તેની અંદર હું માત્ર તરફડીઆં મારૂં છું. પણ જ્યારે હું નિત્ય પ્રવૃત્તિવાળા **સાકાર હરિને શરણે** જાઉં છું ત્યારે, જેમ કિનારા પાસે આવતાં ડૂબતા માણસને શાન્તિ મળે છે, તેમ હું શાન્તિને પામું છું.

૩ **સાકાર ઇશ્વર** પ્રત્યક્ષ છે એટલું જ નહિ પણ, આપણે તેને એક ખરા અને પ્રેમી સખાની માફક ભેટી પણ શકીએ. જુદા જુદા ભક્તોની નાના પ્રકારની ઇચ્છા મુજબ તે નાના રૂપે દર્શન દે છે.

૪ **બ્રહ્મ** અને તેની શક્તિ-**માયા**, તે અભિન્ન છે. પૂર્ણ શાન્તિ વાળો સમુદ્ર તે બ્રહ્મ, અને વ્યગ્રતાવાળો સમુદ્ર તે બ્રહ્મની માયા.

૫ પોતાનાં સગાં સંબંધીઓ પ્રત્યેનો જે પ્રેમભાવ અને લાગણી, તેનું નામ પ્રેમ નહિ પણ **મોહ** (એટલે માયા); અને સર્વ પ્રાણી માત્રમાં એકજ પ્રભુ છે એમ જાણી, સર્વ પ્રત્યે નિસ્વાર્થ **પ્રેમ ભાવ કે દયા** રાખવી, તેનું જ નામ **પ્રેમ-દિવ્યપ્રેમ**, અને તેજ પ્રભુ ભક્તિ-પરાભક્તિ.

૬ જ્યાં સુધી પૂર્ણજ્ઞાન સિદ્ધ થયું નથી, ત્યાં સુધી ભક્તે વર્ણાશ્રમના ધર્મ પ્રમાણે વર્તવાનું ચાલુજ રાખવું જોઇએ.

૭ **મુમુક્ષુએ સંસારીઓ સાથે ભેળાવું નહિ,** પરંતુ સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહેવા માટે સંસાર બહારના સત્ પુરૂષોમાં જ વસવું જોઇએ.

૮ ઇશ્વરને પામવાને અર્થે **એકજ સદ્દગુરૂ,** જે ઇશ્વરને પહોંચવાનો માર્ગ સારી રીતે જાણતો હોય, તેને જ એક ચિત્તથી અનુસરવું. ગુરૂ એકજ હોવા જોઇએ; પણ ઉપગુરૂ ઘણા હોઇ શકે.

૯ વિવેક **અને વૈરાગ્ય** રહિત મનથી ગમે તેટલાં ધર્મ પુસ્તકો કે શાસ્ત્રો વાંચો કે સાંભળો, તે સર્વ વ્યર્થ છે. પંડિતાઇનો ત્યાગ કરી, **ઐહિક સુખોનો ભોગ આપી,** શાન્ત ચિત્તથી, ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ અર્થે કષ્ટ **વેઠીને પણ પ્રયત્ન** કરવો જોઇએ; અને શાસ્ત્રોમાં બતાવેલાં **સદાચરણ** પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ.

૧૦ તમારી અહંવૃત્તિને **દાસત્વ**ના રૂપમાં ફેરવી નાંખજો, એવી રીતે કે **"હું ઈશ્વરનો દાસ છું, હું પ્રભુનો સેવક છું."** હું જે કંઇ કરૂં છું તેનો ખરો કર્તા તુંજ છે, અને તુંજ તારૂં કામ કરે છે. આ ગૃહ અને કુટુંબ તે સર્વનો સ્વામી તુંજ છે. **તેમાં મારૂં કંઇ પણ નથી.** મારો ધર્મ તો માત્ર જેમ તું પ્રેરે તે પ્રમાણે વર્તવાનો છે, **"મારી" કહેવા લાયકની કોઇ પણ વસ્તુ નથી.**

૧૧ આરંભમાં **સાધકે એકાન્ત સ્થાનમાં રહીને,** ધ્યાન ધરવાને પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. હું તમોને રોજ નિયમિત સમયે, નિયમિત કાળ સુધી ભક્તિ કરવાનું તથા **એકાત સ્થળમા એકાકી રહેવાનું** તો કહુંછુંજ. પ્રથમ જ્ઞાન અને ભક્તિથી સુસજ્જિત થઇને પછી સંસારી બનો એમ મારૂં કહેવું છે. તમે જ્યારે ભક્તિ કરતા હો ત્યારે **વિમુખ જનોથી દૂર રહેજો.** તમારા વિચારો તથા શ્રદ્ધા તમારી પાસેજ રહેવા દેજો; પણ બહાર તે વિષે લોકોને કહેતા નહિ.

૧૨ ઇશ્વરને પામવાને અર્થે તારા તનનો, મનનો અને ધનનો ભોગ આપ. કોઇક એકાન્ત સ્થળમાં—કે એકાન્ત વનમાં કે મનની અંદરજ ઇશ્વરનું ધ્યાન ધરવું. ઇશ્વર વિશ્વમાં છે, પણ તેને

પામવાને **નિરંતર દૃઢ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.** જ્યારે માણસ ઇશ્વરને જાણે છે ત્યારે તે **શાન્તિને** પામે છે. સર્વ સંસાર ભૂલીને, **નિરંતર ઇશ્વરનું નામ રટણ કરવું, અને સતસંગ કરવો.**

૧૩ **પ્રભુના નામોચ્ચારણથી ગાંડા થઈ જવું** અને ગાંડાની માફક ઉચ્ચ સ્વરે પરમાત્માના ગુણો ગાવા, એ ભક્તિનું ઉગ્ર સ્વરૂપ છે. ધ્યાન વિગેરે મંદ સાધનો કરતાં તે વહેલું ફળ આપે છે; પરંતુ દરેક ભક્તને તેના સ્વભાવ પ્રમાણે જે તે અનુકૂળ પડે છે.

૧૪ જો તમોને જગતમાં નિર્લેપ પણે રહેવાની ઇચ્છા હોય, તો તમો ઓછામાં ઓછા **એક વર્ષ, છ માસ** કે **એક માસ** અને છેલ્લે બાર દીવસ પણ એકાન્તમાં ભક્તિ કરવામાં અને **સતત મહા પ્રભુનું ધ્યાન** ધરવામાં, અને તેની પ્રાર્થના કરવામાં ગાળજો. આ વિશ્વમાં તમારો પોતાનો કહી શકો, એવો એક પદાર્થ નથી. એક ઇશ્વર જ તમારો છે, અને તેને કેમ પામવો એજ તમારો ઉદ્દેશ અને આગ્રહ હોવો જોઇએ.

૧૫ જેનું ચિત્ત સતત **શ્રી હરિની મૂર્તિમાં સ્થિર** થએલું છે, તેને માટે ઉપાસના કે પૂજા વિગેરેના બાહ્ય ઠાઠની કંઇ પણ જરૂર નથી.

૧૬ જે ઇશ્વરને માટે ટળવળે છે તેને ઈશ્વર મળેજ છે. જેનાં મુમુક્ષુતા અને ધ્યાન વધુ બળવાન હોય તે ઈશ્વરને જલદી પામે છે. શુદ્ધ પ્રેમથી ભરેલા–વિરહ વશ થઇ ગએલા–તેને માટે આંસુ ઢાળતા પ્રેમી ભક્તથી દૂર રહેવા માટે પ્રભુમાં સામર્થ્ય નથી. **તું તેનો અનુભવ લે,** તેનાં દર્શન માટે આવી રીતે **ત્રણ દીવસ સુધી લાગ લાગટ પ્રયત્ન** કર તો તને નિશ્ચય તેનાં દર્શન થશેજ, મંદ ભક્તને ઇશ્વરને મળવામાં હજારો વર્ષ જોઇએ.

૧૭ જે મનુષ્યનાં શરીરનાં **રોમાંચો,** શ્રી હરિનું માત્ર નામ લેવાથી આનંદને લીધે ઉભાં થાયછે, તથા જે હરિનું નામ શ્રવણ કરતાં **પ્રેમાશ્રુથી** ભીંજાઇ જાયછે, તેનો આ છેલ્લો જન્મ છે **(પ્રભુનો દાસ ગો૦)**

મહાત્મા તુલસીદાસની વાણી.

આશા તો હરનામકી, દુજી આશ નિરાશ,
નદી કિનારે ઘર કરો, કભુ ન મારે પ્યાસ.
અશન વસન સુત નારી સુખ, પાપીહુંકે ઘર હોઇ,
સંત સમાગમ રામ ધન, તુલસી દુર્લભ કોઇ.
માલા તો મનકી ભલી, ઓર કાષ્ટકા ભારા,
સન્તજનકી એક ઘડી, ઓર મૂરખકા જન્મારા.
તુલસી માલા કાષ્ટકી, બહોત જપનકા ફેર,
માલા ફેરો શ્વાસકી, જામે ગાંઠ ન મેર.
જપ માલા છાપા તિલક, સરે ન એકે કામ,
મન કાચે જાયે વૃથા, સાચે રાચે રામ.
મનકી જાણે દીલકી જાણે, જાણે ચિતકી ચોરી,
ઉનસે કયા છુપાઇએ, જીસકે હાથમેં દોરી.
મેં જાનું હરિ દૂર હે, હરિ હે હૃદયા માંહી,
આડી ત્રાટી કપટકી, તાસે દીસત નાહી.
તુલસી આ જગ આયકે, ખાલી શ્વાસ મત ખોય,
કયા જાનું ઇન શ્વાસકા, આવન ફીર ન હોય.
તુલસી તલપ ન છોડીએ, નીશ્ચે લીજે નામ,
મનુષ્ય મજુરી દેત હે, કયું રખેગો રામ.
ભોંય સુલાઉં, ભૂખે મારૂં, પાડું તનકી ખાલ,
ઈતના કરતે ના બૂલે, તો ફીર કરૂં નિહાલ.
તુલસી આ સંસારમેં, પંચ તત્વ હે સાર,
સંત સમાગમ, હરિ ભજન, દયા, દાન, ઉપકાર.
બીન સત્સંગ ન હરિ કથા, તાબીન મોહ ન જાત,
મોહ ગયે બીન રામ પદ, હોય ન દ્દઢ અનુરાગ.
સત્સંગતિકો એહી ફલ, સંશય રહે ન લેશ,
રહે સ્થિર શુચિ સરલ ચિત્ત, જાને નહિં કુછ કલેશ.

એક સર્વ-દેશી મહાત્માની વાણી (પૉલ રીશાર).

1. It is the capacity for *solitude*, that is the measure of a being's greatness.
2. The world is a solitude to the man, to whom solitude is a world.
3. To know what all ignore, is the best way to be ignored by all.
4. You judge only your *own* self.
5. There is a hypocracy in cleansing the body more often than the soul.
6. Blessed are the *poor*, those who have not the spirit of riches.
7. Wealth is the cause of Poverty.
8. What is gained in riches, is lost in power.
9. If a good man were to concern himself with ' kingdom of God and his righteousness, he v do very poor business.
10. Thy abundance is thy *bondage*.
11. May the *malady of money-making* put its *corruption* on men's *bodies*, as it has dc· *souls*.
12. If you make the world your Lord, the Lord of the world.
13. "Good" and "Evil"—are two n darkness.

14. We call "Good" what pleases us, "Evil" wh
pleases others.

15. You would not suffer, if something within you di
not enjoy suffering.

16. Work for something that is *endless.*

17. *Progress of the soul* is the soul of all progress.

18. "Hell" is when you say "I".

19. In death, as in life, *renounce thy self.*

20. Religions are the paths. There are no paths on th
summit.

21. The true religion is that, which has *no temples.*

22. The true temple is in the heart of things.

23. God made the Universe his temple. Man of God!
make not a temple, thy universe.

24. The Father of all beings will listen to you or
when you have become the *brother of all.*

The real worship of God is to *become God-like*

thou find not *God everywhere,* then thou wilt
no where.

h kneels, but *does not beg.*

is the soul of all life. Love sees its
everywhere. *Love which suffers is no L*
s no loss.

e Infinite, no one can be lost.

ll are *transfigured.*

(પ્રભુનો દાસ ગો